
PARA ELLAS
EL DEBER
SANTA CRUZ
DE LA SIERRA, BOLIVIA
MIÉRCOLES 9 DE AGOSTO DE 2023
AÑO 36 - Nº 2.520
LUCIANA
LOZANO
LUCE LOS TEJIDOS
CON INSPIRACIÓN
EN EL UYUNI
MÁGICO
Mujer tenías
que ser:
MÓNICA GAMARRA
CICLISTA Y ACTIVISTA
"DAME METRO Y MEDIO"
Popurrí
de sabores
PIQUE MACHO,
SILPANCHO,
ANTICUCHO Y MÁS

ENTRE AMIGAS

EDITORIAL

Cosmética artesanal, el nuevo curso de Para Ellas

CARMIÑA FERNÑANDEZ
EDITORA

Este es un mes muy especial para todo el equipo de Para Ellas de EL DEBER, desde aquel miércoles 27 de agosto de 1986, fecha de nuestra primera publicación.

Así vamos sumando 37 años de ediciones contando las historias de mujeres profesionales y emprendedoras que son ejemplos de superación para todas, y entre ellas, cerca de 20 mil seguidoras han logrado aprender un oficio a través de los cursos gratuitos de capacitación a distancia de Para Ellas. Por cierto, hay que destacar, a partir de ese primer paso son varias las que se animaron a abrir sus negocios familiares ligados a la gastronomía en sus diversas áreas, diseño de moda y confecciones, bisuterías, jardinería y paisajismo, cotillón y manualidades en madera, resina y papel, por citar los cursos con mayor audiencia en los últimos años.

Ahora nos adelantamos con el anuncio de la nueva capacitación con la temática 'Cosmética Artesanal,' que estará a cargo del Dr. Marco García, farmacéutico, especialista en tecnología y desarrollo cosmético, creador de la línea Oleuns Beauty en Santa Cruz.

Mabel Pantoja, nuestra coordinadora junto a las lectoras de Para Ellas ya alista los chats de contacto para aquellas que también buscan obtener un certificado de la capacitación de Para Ellas. ¡Es un regalo de aniversario!

[SUMARIO]

S.O.S. Feminísima

SERVICIO DE ORIENTACIÓN GRATUITO

Conocé los 16 tipos de violencia

La ley 348 es una norma que rige desde el 09/03/2013

Esta normativa contempla 16 tipos de violencia hacia la mujer

Física. Feminicida. Psicológica. Mediática. Social. Contra la dignidad. Sexual. Reproducción. Salud. Económica. Laboral. Educación. Político. Institucional. Familia. Y contra los derechos sexuales. Si necesitás más información llamá a nuestra asesora jurídica, la abogada Silvia Suárez, a su WhatsApp 773-42782. Ella te guiará sobre los pasos a seguir.





Oración a nuestra Virgen de Urkupiña

PATRONA DE COCHABAMBA
FESTIVIDAD: 15 DE AGOSTO

ORACIÓN

Querida Virgen de Urkupiña, te invoco hoy con todo mi corazón. Me siento tan sola y perdida en este mundo, y necesito tu ayuda. Tu eres la Madre de Dios, y sabes lo que es sufrimiento.

Por favor, intercede por mí ante tu Hijo, para que me dé fuerzas para seguir adelante. Mi vida ha sido una lucha constante desde que nací. Nunca he tenido nada fácil, y a veces me siento tan cansada de pelear.

Apenas puedo mantenerme a flote, la soledad me pesa cada día un poco más, y me está consumiendo lentamente.

Necesito tu ayuda, Virgen de Urkupiña. No te pido mucho. Solo un poco de tu amor maternal y unos cuantos milagros para salir de esta situación.

Sé que no soy digna de tus favores, pero te imploro: ayúdame a superar esta prueba. No quiero rendirme ni darme por vencida; quiero luchar hasta el final, pero no puedo hacerlo sin ti.

Te prometo ser fiel a ti todos los días de mi vida, si me concedes este favor. Rezaré cada día por ti, y te ofreceré mis más fervientes oraciones; cantaré tus alabanzas; acudiré a tu altar en busca de consuelo y propagaré tu devoción cada día. ¡Amén!

Staff

Director general Pedro Rivero Jordán
Adjunta al Director Sonia Rivero Jordán
Editora Carmiña Fernandez
Periodista Aida Domínguez P.
Diseño Oscar Parada, Alberto Rocha
Portada Luciana Lozano
Foto Paul Reanaud
Vestuario Colección Uyuni Mágico de Índigo

36 años PARA ELLAS

NOTIELLAS



Peques en el museo
¿Estás buscando una actividad educativa y divertida para tus niños? Los talleres infantiles 'Peques en el Museo de Artecampo', son ideales para desarrollar su creatividad mientras aprenden sobre nuestra cultura. Han sido diseñados para niños y niñas de 4 a 7 añitos. Ellos vivirán una tarde de exploración corporal creativa, que incluye movimiento, juegos de interpretación, manualidades y merienda, este sábado 12 de agosto, a las 16:00. Más información al 67844731, o al Facebook: Museo Artecampo Arte Originario y Popular.



Encuentro de Charango
Se vienen dos días llenos de identidad y talento con varios artistas de la música nacional. esta semana, viernes 11 y sábado 12 de agosto, en el Centro de la Cultura Plurinacional Santa Cruz.
El evento se denomina Segundo Encuentro de Charango tendrá las participaciones de Tatiana Heredia, Xaviet Soliz, Willy Moreno y Wilson Hoyle, Luciel Izumi, Roger Duran y Alfredo Coca. El ingreso es libre, para vivir el mes patrio junto a grandes charanguistas de diversas partes del país. La dirección es en calle René Moreno # 369.
Más información y reservas al teléfono 3356905.



Operación Sonrisa
Llevan 35 años de experiencia en casi todo el mundo, transformando vidas con cirugías reconstructivas de labio hendido y/o paladar hendido.
En Santa Cruz, los responsables del Programa de Cirugías Gratuitas 2023 anuncian que realizarán la evaluación de los pacientes este sábado 12 de agosto, de 7:00 a 16:00, en el Hospital Japonés, con ingreso por consulta externa. Los requisitos son: labio fisurado, desde los primeros meses de vida; paladar hendido, mayores de 1 año.
Para más informes con la Fundación Operación Sonrisa a los teléfonos: 76342007 y 79036056.

Mujer tenías que ser

Monica Gamarra Giese

ABANDERADA DEL MOVIMIENTO ‘DAME METRO Y MEDIO’

Miss, azafata, concejal, ciclista. Mónica afirma que así es el título de cada etapa de su vida

Aida Domínguez P.
aida.dominguez@grupoeldeber.com.bo

Mónica Gamarra Giese es cochabambina, nació el 29 de agosto de 1971. Ganó el Miss Bolivia 1991 y participó en el Miss Mundo del mismo año. Surcó los cielos como tripulante de cabina, en Lloyd Aéreo Boliviano, por 17 años. Y fue electa concejal del municipio de Cercado, Cochabamba, donde se desempeñó por cuatro años.

Su pasión por la bicicleta arranca hace diez años, tiempo en el que se desenvolvió como ciclista recreativa, competitiva, urbana o aficionada y cicloturista o cicloviajera, manejando y compitiendo tanto en MTB, como en bici de Ruta. Alcanzó los 100.000 km al cumplir una década pedaleando desde el 2022.

El año 2005 empieza su activismo, a promover el movimiento ‘Dame Metro y Medio de Vida’, a raíz del asalto a mano armada que sufrió en la ruta a Porongo (tres antisociales la golpean y le roban la bicicleta), así inicia su lucha por el pedido de respeto a la vida, a los ciclistas y a las mujeres. Esto la llevó a convertirse en abanderada contra el acoso a los ciclistas.

¿Sus bicicletas tienen nombre?
El amor por cada una de mis naves me llevó a bautizar a cada una de ellas con los siguientes nombres: Yolosa, Carla, Lizbeth, Pegaso, Alondra, Isis, Atenea, Antígona, Vittoria, Alcatraz, Alebrije y Rubí.

¿Prefiere salir sola o siempre en grupo?
Actualmente salimos en grupos, más unidos que nunca, llevo un registro de ciclistas con más de 4000 personas y alrededor de 300 grupos en todo el país, con el récord del paseo más concurrido que se hizo pidiendo el respeto al ciclista. Hoy contamos con más de 1000 inscritos.



“VIAJÉ A COSTA RICA, UNA EXPERIENCIA SOBRE PEDALES, ALFORJAS, ASCENSOS Y VOLCANES”

Háblenos de su activismo en el movimiento ‘Dame metro y medio de vida’.
Cómo activista y la abanderada del movimiento que aboga por la vida de los ciclistas, cuento con dos cartillas de información y prevención de accidentes tanto para ciclistas como conductores de vehículos. A la fecha llevo presentando cinco maillots oficiales (prenda de vestir deportiva usada por los ciclistas profesionales a nivel mundial), es nuestro pedido de respeto por la vida.

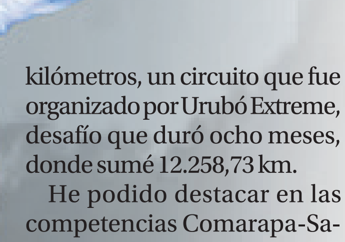
Cada kilómetro que recorro lo hago pidiendo 1,5 m de distancia lateral, a la hora de rebasar a un ciclista (Dame Metro y Medio Coffee cycling stop), así prevenimos los accidentes y la pérdida de vidas.

¿Cuáles son sus logros o palmares?
Con mucho orgullo, soy Sub-Campeona Nacional ruta CRI 2020, Sub-Campeona Nacional ruta fondo 2020, Campeona Nacional MTB 2020, Campeona Nacional MTB XCO 2022, Campeona Nacional MTB XCM 2022, Campeona Nacional ruta CRI 2022 y Campeona Nacional ruta fondo 2022.

Entre mis antecedentes, en los primeros años oficiales logré destacar en el circuito Yolosa - La Cumbre 2014, terminándola en 9 horas y 46 minutos, siendo esta mi primera experiencia. La segunda carrera ese mismo año, fue entre Mairana y Samaipata, y así seguía participando de varios circuitos oficiales dentro y fuera del departamento.

En 2015 participé de una sumatoria de kilómetros, un circuito que fue organizado por Urubó Extreme, desafío que duró ocho meses, donde sumé 12.258,73 km.

He podido destacar en las competencias Comarapa-Samaipata y Charagua, y luego Zongo-Chacaltaya, organizada por el movimiento ‘Dame Metro y Medio’, siendo el desafío más duro jamás hecho en Bolivia, que lo culminé en 12 horas.



¿Tienes una canción en medio de la pedaleada?
El 2021 compuse la canción “Amadísima ciclista mía”, de la cual tengo los derechos de autor. Ese mismo año retomé las carreras y viene una seguidilla de 33 competencias ganadas, todas invictas y con medallas de oro.

Me siento realizada participado en decenas de competencias a nivel local y nacional, y también finalizando varios circuitos de campeonatos.

¿Salió del país en bici?
El 2022 decidí hacer un viaje como cicloturista por Costa Rica, una aventura que me llevó a una nueva experiencia sobre pedales, alforjas, ascensos y volcanes.

¿Cuáles son sus mejores marcas personales?
1 hora = 36,95 km. 1 día = 211,31 km, en 2018. 1 semana = 757,45 km. 1 mes = 2.400,05 km, en 2017. 1 año = 12.258,73 km. 10 años = 100.000,00 km, en 2022.

“Agarré el gusto por la bici con más de 40 años, ahora soy campeona en diferentes estilos

Canción. Compuso ‘Amadísima clíclista mía’, con derechos de autor



Campeona. “Me siento realizada participando de decenas de competencias en el país”

EMPRENDEDORAS

Coordinadora de Awe Bolivia

Allison Silva

“La mujer juega un rol vital en la economía del país”

100 bolivianas participaron en el primer encuentro nacional en Cochabamba con el propósito de construir redes de contacto, crear oportunidades de negocios y fortalecer sus habilidades como emprendedoras



Logro. *“Apoyamos con capital semilla a 36 emprendedoras de todo el país”*

Allison Silva, nacida en Tarija, es profesional de Ingeniera de Sistemas con una maestría en Gestión de Sistemas de Información.

Una boliviana que representa al país con varios logros al ganar el premio latinoamericano GCL (Global Competitiveness Leadership), Impact Award 2020, otorgado por la Universidad de Georgetown, Estados Unidos. Como fundadora del Hub La Paz Global Shapers que es parte del World Economic Forum, está vinculada con la red de emprendedores sociales Ashoka. Desde hace dos años, como la coordinadora de Awe Bolivia y directora de la Fundación Emprender Futuro, ha logrado beneficiar a 13.000 personas a través de la capacitación en emprendimientos, innovación y tecnología. Así también se destaca su labor, apoyando y brindando herramientas a más de tres mil jóvenes, mediante los Bootcamps de Mujeres 360.

A la vez, contribuyó con la elaboración de las cuatro ediciones del Reporte del Mapeo del Ecosistema de Tecnología Digital en Bolivia.

Awe Bolivia: 425 mujeres capacitadas

La Academia de Mujeres Emprendedoras (Awe, su sigla en inglés) ya ha capacitado a más de 425 mujeres de La Paz, El Alto, Oruro, Cochabamba, Sucre, Tarija, Santa Cruz y Cobija. Durante estos dos años también brindó capital semilla a 36 emprendedoras destacadas de las ocho ciudades. El dinero fue invertido para el crecimiento de cada emprendimiento y para generar fuentes de empleo. Sobre el primer encuentro en Cochabamba, comparte que “la mujer emprendedora juega un rol importante en la economía de un país. Promover sus emprendimientos es fundamental porque permite que estos generen un impacto en su entorno”.

“Fue el primer encuentro nacional y vamos por más”

El encuentro de Awe Bolivia reunió a 100 beneficiarias que fueron capacitadas en estos últimos dos años. “Fue el primer encuentro a nivel nacional y vamos por más”, adelantó la coordinadora.

Se llevó a cabo el pasado 28 de julio en Cochabamba, y contó con la presencia del ministro consejero de la Embajada de Estados Unidos en Bolivia, Joseph Tordella. El programa es financiado por esa misión diplomática y ejecutado por la Fundación Emprender Futuro, con apoyo de otras organizaciones aliadas.

El objetivo de este encuentro, que se extendió por tres días, es que las participantes construyan redes de contacto, creen más oportunidades de negocios y fortalezcan sus habilidades empresariales.

“Cuando una emprendedora boliviana se pone en contacto con otras, le ayuda para definir mejor su proyecto, mejorarlo y hacerlo crecer, validando su modelo de negocio con otras mujeres en la misma situación, por eso estamos contentos de apoyar este encuentro”, aportó el diplomático al momento de dirigirse a las participantes del programa Awe.

Testimonios.
María Gabriela Acarapi, emprendedora de El Alto:
“Este tipo de encuentros nos da mucha fortaleza para seguir creyendo en nosotras mismas, para seguir adelante. Para una mujer, emprender en Bolivia es duro y, aunque nosotras sabemos que podemos, nos lo tenemos que creer en cada momento”.

Sizue Moraes, emprendedora de Awe Bolivia 2022:
“Si tienes un pequeño negocio, no vas a encontrar un programa educativo más completo, porque apoya tu formación y te inspira a crecer.

En Awe Bolivia te agarran de la mano y te enseñan paso a paso cómo construir y estructurar tu negocio”.



Awe Bolivia 2023. Las emprendedoras de La Paz, El Alto, Oruro, Cochabamba, Sucre, Tarija, Cobija y Santa Cruz compartieron durante tres días, entre talleres y la promoción de sus negocios ante los representantes de la Embajada de Estados Unidos

MODA



A la izquierda. Luciana usa una blusa básica en tejido artesanal con estampa de flamencos en Laguna Colorada y una maxipantalona de lino

Al centro. Ana Fabia viste una musculosa con estampa de Laguna Colorada y una pantalona clásica de lino

A la derecha. Una chaqueta tipo capa en tejido con la estampa de la Laguna Colorada. Crop top de algodón y pantalona de lino

Uyuni MÁGICO

EL SALAR MÁS MÁGICO DEL MUNDO SIRVE COMO FUENTE DE INSPIRACIÓN PARA LA MODA. SUS PAISAJES, SU FAUNA Y COLORES SE PLASMAN EN PRENDAS ELABORADAS POR ARTESANAS BOLIVIANAS, JUNTO A LA MARCA ÍNDIGO, DE LAS HERMANAS ALISON Y MARIA TERESA ROCA. CORTES MODERNOS Y TAMBIÉN CLÁSICOS QUE SE CONVIERTEN EN PARTE DE UN FONDO DE ARMARIO CON EL OBJETIVO DE TENER CONSCIENCIA SOBRE EL MEDIO AMBIENTE. PIEZAS ATEMPORALES QUE SIRVEN PARA DISTINTAS OCASIONES.

MODELOS: ANA FABIA CASSIS Y LUCIANA LOZANO | FOTOGRAFÍA: PAUL REANAUD
VESTUARIO: ÍNDIGO | ARREGLO PERSONAL: MAKE UP BY DARWIN

COCINA

Popur de sabo

Anticucho



Ingredientes
1 corazón de vaca, 1 cucharada de ajo molido, 1 cucharada de vinagre de manzana, 1 puñado de perejil picado fino o molido, 2 cucharadas de jugo de limón (opcional), sal, orégano, comino y pimienta al gusto, 10 papas cocidas, 10 trozos de yucas cocidas, aceite, 1 vaina de ají rojo molido, llajwa de maní, una parrilla anticuchera o plancha. Opcional, verduras picadas para mezclar entre los anticuchos.

Preparación
Dia antes, congelar el corazón para facilitar el corte en finos trozos, largos quitando la grasa. Preparen todos los ingredientes para condimentar la carne, y dejar reposar 4 a 5 horas en la heladera. Ensartar tres o cuatro pedazos de carne a cada palito anticuchero (opcional, insertar verduras picadas gruesas) y asar en parrillera o plancha. Regar con aceite, hasta lograr una flama, y sacarlos en breve, ya que se trata sólo de recalentarlos, puesto que ya se cocieron en su maceración.
El tipo de cocción es al gusto.
Servir calientito con papas o yucas cocidas, ensalada y arroz blanco o graneado. Acompañar con una rica llajwa de maní molido y cocido (receta al final).





Papa imilla rellena

Ingredientes
10 papas imilla grandes y cocidas, 1 kg carne molida, 3 cebollas picadas, 2 tomates en cubitos, 2 cucharadas de ají rojo (molido), 1 cucharada de comino, 1 taza arvejas, 1 zanahoria en cuadritos, 4 huevos crudos, 2 huevos duros, 10 cucharadas de harina de trigo cernida, ½ taza de agua, ½ cucharadita de polvo de hornear, ½ litro de aceite para freír, sal y pimienta al gusto.

Preparación
En un recipiente aplastar las papas hasta que tenga la consistencia de puré. Añadir una cucharadita de aceite, una pizca de sal y mezclar hasta formar una masita suave, reservar.
En un sartén añadir un poco de aceite a fuego medio y saltear el tomate y la cebolla unos minutos, añadir la carne molida y revolver bien. Adicionar arveja, zanahoria, comino, sal y pimienta al gusto. Rebajar el fuego a mínimo y añadir media taza de agua, dejar cocinar por 15 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.
Para realizar los rellenos tomar un poco del puré de papa y formar bolitas, en cada centro hacer un hueco con los dedos y rellenar con una cucharada de ahogado más un trozo de huevo; cubrir con un poco de papa formando un redondo, hay que asegurar de que esté bien cerrado para que no se abra al momento de freír. Realizar esta acción con todo el puré y el ahogado. En otro recipiente batir el huevo ligeramente y añadir la leche (si gusta), una pizca de sal, harina de trigo y polvo de hornear, mezclando bien hasta que no haya grumos. Antes de freír en aceite caliente meter las imillas rellenas por esta masa para rebosar.
Freír en abundante aceite dejando dorar por igual de cada lado.
Servir al gusto con ensalada de verduras y la deliciosa llajwa de maní.



LA CHEF NICOLE WILLE ARZABE ATENDERÁ A LAS LECTORAS QUE SE INICIAN EN LA PREPARACIÓN DE COMIDAS Y POSTRES. PODÉS HACER CONTACTO A TRAVÉS DEL CELULAR **756-72722** O ESCRIBILE TUS CONSULTAS AL EMAIL: **NAWILLEA@HOTMAIL.COM**

Silpancho cochabambino

Ingredientes
½ Kg de carne blanda fileteada, 5 tazas de arroz graneado cocido ideal bien florecido, 10 papas grandes cocidas, 5 huevos, 2 tomates, 1 cebolla, 1 locoto, harina de pan seco, aceite, vinagre, sal y pimienta al gusto.

Preparación
Para comenzar la preparación de este plato estrella de Cochabamba lo primero tiene que sazonar los filetes de carne con sal y pimienta y adelgazar con el pan molido hasta quedar en láminas grandes y delgaditas, se debe agregar pan molido constantemente y suficiente para que la carne no se rompa con los golpes, recomendable para un sabor original realizar en batan de piedra. En una sartén, calentar un poco de aceite y coloca una a una las láminas de carne por unos minutos de cada lado, ten cuidado con cocinar demasiado, ya que el pan rallado se quema rápido. Cuando estén listos los silpanchos, pásalos por papel absorbente para quitar el exceso de aceite. Mientras tanto pica la cebolla en cubos pequeños, los tomates en cuadraditos y el locoto en láminas. Sofreír las papas en rodajas hasta que estén doradas. Colócalas sobre papel para escurrir el aceite. Freír los huevos de modo normal a tu gusto, condimentando con sal y pimienta.
Una vez listas las papas, el arroz, la ensalada y los huevos, procede a armar el plato, coloca una taza de arroz, extendiendo bien parejo, encima la carne, luego la ensalada, el huevo frito, alrededor los cubitos de tomates y verduras, agrega 3 a 4 rodajas de papas. Acompáñalo con llajwa y ¡buen provecho!

COCINA

rrí

bores

La gastronomía boliviana es una deliciosa mezcla de sabores, con toques de sazón en 'versiones autóctonas', inspirada desde sus orígenes en las recetas españolas de antaño. En esta entrega especial, la chef Nicole Wille Arzabe destaca el maridaje de la famosa llajwa de maní, perfecta para los anticuchos, los sabrosos piques macho y el inigualable silpancho cochabambino.





Pique macho

Ingredientes
1 kg de carne blanda (lomo, cuadril, jiba), ½ Kg de salchichas, 10 papas medianas, 4 cebollas grandes, 2 tomates medianos, 3 locotos, 1 lata de cerveza, aceite, pimienta, comino, ají molido, sal al gusto.

Preparación
Cortar la carne en pedazos pequeños y condimentar al gusto. En una sartén con un poco de aceite caliente, saltear el locoto en cuadraditos, la cebolla picada en pluma, el tomate en cuadraditos y una pizca de sal. Aparte, sofreír la carne tapándola para quedar más jugosa. Cortar las papas en tiras y freírlas en aceite. Acomodar todo con cuidado y agregar las salchichas picadas en rodajas y las papas fritas. Servir adornando con trozos de locoto en tiritas, para que sea un pique criollo puede agregar trozos de queso y huevo duros en mitades. Puede servir en una fuente grande y a los comensales en platos paneros para que ellos puedan levantar lo necesario.



Buñuelos de locura



Ingredientes
2 huevos, 3 cucharadas de azúcar, 1 pizca de sal, 1¼ taza de agua o leche tibia, 3 tazas de harina de trigo, 2 cucharadas de anís, ½ cucharadita de canela molida (opcional), 3 cucharadas de levadura fresca,
1 cucharada de manteca diluida, 1 litro de aceite, miel de caña o azúcar en almíbar.

Preparación
Diluir la levadura en ¼ taza agua tibia, agregarle una cucharada de azúcar y dos cucharadas de harina de trigo, removerla, dejar reposar hasta que doble su volumen.
Entibiar el agua y diluir la sal y azúcar. En un bol mezclar la harina de trigo, canela y anís, incorporar los huevos, la manteca, el fermento e ir incorporando el agua preparada hasta formar una masa suave. Cubrir con un paño hasta que doble su volumen. En el sartén calentar aceite abundante para freír.
Untarse los dedos con un poco de aceite y arrancar pequeños pedazos de la masa, estirar dándole forma redonda o larga y sofreír de ambos lados, escurrirlos bien y ponerlos en papel absorbente. Servir los buñuelos regados con miel de caña o solo rociar con azúcar.

Tips

Papa imilla (muchacha en quechua). Es colorada violeta, cuenta con varios ojitos, en Bolivia es la preferida por su pulpa harinosa. Infaltable en sopas y platos como el silpancho en rodajas sofritas.

Llajwa de maní. Se hace fácil en la licuadora: triturar una taza maní pelado y tostado, casi quemando (c'aspado en quechua) con 1 taza de agua, 3 vainas de ají amarillo bien molido, 1 cucharada de aceite, 1 pizca de pimienta, comino y sal. Pasar la mezcla a una ollita para cocer a fuego lento por 40 minutos, y si fuera necesario, agregar un poquito más de aceite para que no seque abajo e ir removiendo de cada rato para que no se queme. Probar la sal. Esta salsa es perfecta para asados o anticuchos, papas a la huancaína o con tu comida preferida.

Buñuelos. Tiene su origen en la época del Virreinato en México, según el recetario de Sor Juana Inés de la Cruz (1648-1695), la última gran poeta de los Siglos de Oro de la literatura en español. En su libro de cocina se encuentran tres recetas de buñuelos, donde ella explica que a la masa se le aplasta con los puños y al estirarse queda como una tela fina, similar a los pañuelos.



PASO A PASO

Marco García creador de Oleuns Beauty

Oleato de romero para la caída y el crecimiento del cabello

“Aplicar directamente sobre el cuero cabelludo con un suave masaje estimula la actividad folicular y promueve el crecimiento del pelo”

Esta es una previa del nuevo curso ‘Cosmética Artesanal’ desde Para Ellas de EL DEBER, justo en su mes aniversario por 37 años de ediciones



El nuevo curso de capacitación a distancia, desde la temática ‘Cosmética Artesanal’ estará a cargo del Dr. Marco García, farmacéutico, especialista en tecnología y desarrollo cosmético, creador de la línea Oleuns Beauty en Santa Cruz.

Hoy el especialista en cosmética enseña hacer oleato de romero casero: “Es excelente para prevenir la caída de cabello gracias a sus vitaminas, minerales y metabolitos secundarios ayudan a dilatar los vasos sanguíneos, por lo que estimula la irrigación en los folículos pilosos y permite que éstos se nutran correctamente. Activando la circulación, el cabello mejora su estructura y crece más fuerte, más sano y, por tanto, menos caída”.

Hay muchos productos en el mercado cosméticos con romero extractos, aceites senciales muy buenos y comprobados para prevenir la caída de cabello. Aplicarlo directamente sobre el cuero cabelludo y acompañado de un suave masaje, puede estimular la actividad folicular y promover el crecimiento del pelo.

Métodos básicos.
Los métodos de extracción de oleos, como la maceración que consiste en el contacto de la planta con un líquido extractor por un tiempo determinado, ya sea de forma estática o con agitación ayuda a extraer las propiedades de la planta de forma parcial, manteniendo intactas las características sensoriales de la planta.
La destilación es otro método común para obtener aceites esenciales como resultado de un proceso de extracción por arrastre de vapor de cantidades grandes de plantas (hojas, semillas, flores o frutos, incluso de maderas).
Se obtiene pequeñas cantidades de aceites concentrados, que son muy valiosos por ser puros, y también por sus acciones antibacterianas que usamos en aromaterapia, porque penetran fácilmente a la piel llegando al torrente sanguíneo en pocos minutos.

Extractos por maceración.
Este proceso nos permite extraer más concentración de principios activos de la planta o fruto. Gracias a esta característica se pueden realizar diversas aplicaciones industriales, tanto en la industria alimentaria como en la farmacéutica y cosmética, con estos ingredientes naturales se formulan cremas, sérums, jabones, lociones, shampoo, acondicionadores, perfumes, exfoliantes, maquillaje, entre otros productos.

Oleatos de plantas frescas, secas, semisecas.
La concentración de un oleato o macerado es mucho más baja que la de un aceite esencial. Los oleatos son aceites vegetales y por lo tanto no necesitamos diluirlos en otro aceite portador o vehicular.
Los principales solventes son agua, mezclas hidroalcohólicas, glicoles. En este paso a paso haremos el proceso de maceración que consiste en dejar la planta molida en contacto con el aceite de oliva a temperatura ambiente entre 4 y 5 semanas para obtener un oleato de maceración del romero en aceite.

Facebook
Oleuns Beatuty.Cosmeticos Bolivia
TikTok @marco.garcia.a
Página web
http://www.oleunsbeauty.com/bo/

Paso a paso



Paso 1
Obtener el romero sin las ramas que esté previamente lavado y bien escurrido.



Paso 2
Pesar 60 gramos de romero sin ramas y triturar para romper las células vegetales y así liberen sus activos.



Paso 3
Agregar 100 ml de aceite de oliva o coco, mezclar bien y guardar en un frasco de vidrio color ámbar. Macerar durante 40 días y noches en un lugar oscuro, a temperatura ambiente, agitando cada día.



Paso 4
Colar el extracto en una malla muy fina y envasar en frasquitos para usar una pequeña cantidad y siempre masajeando el cuero cabelludo.